

你問我答—陳慧忠醫生

訪談：曹綺雯

本會得到會友胡雅琴女士介紹一位胸肺科專科醫生—陳慧忠醫生。他雖身處澳洲，仍樂意解答我們的提問，關切之情，銘感於心。

現陳醫生綜合解答了病友如下的問題：



提問一：

1. 遇到吃固體食物時，尤其是易碎或易刺激到喉嚨，如栗子，吃到一半的時候噎到，應如何處理？
2. 會員一般的處理方法是：立刻將口裡剩餘的食物，全都吐出來，等咳一段時間，（勿拍當事人的背部以及跟他談話）。待沒有再咳嗽的時候，給他喝點清水，舒緩了喉嚨痕癢的感覺後，繼續小心吃下剩餘的食物！請問以上的處理方法，是否正確呢？
3. 病友試過食粟米，被一粒粟米噎喉嚨，最後她的丈夫幫她拍背，她感覺有一粒粟米飛走了。請問這次的處理方法正確嗎？
4. 食物的殘渣是否會停留在肺部，日後容易產生肺炎呢？
5. 當噎完後，甚麼情況下，需要去看醫生跟進？



解答：

預防勝於治療。吃東西時應該盡可能坐起來，絕對不可以躺平進食。吃東西時要專注，逐少慢慢進食和吞嚥。不宜進食期間同時說話。如何處理流質食物、大塊的食物和乾澀粉狀的食物。方法可以把流質食物添加凝固粉，以利吞嚥；大塊的食物要煮較軟、切成小塊或剁碎，減少咀嚼的需要；乾澀粉狀的東西比較容易噎到，如果是較乾澀的固體食物，如餅乾之類，可以先行浸軟才進食。避免吃混合不同性質的食物，如有骨的食物。

吃固體食物時不小心噎倒一若是碎小的食物和流質，這些外物進入氣管時會引發自然反射咳嗽會把食物咳出，後果未必嚴重。但是如果食物中有不潔的東西和固體可能停留在肺部和氣管中，可以引起肺炎或是肺葉出現萎縮的情況，便需要小心接受治療。

在噎倒之後如果有持續咳嗽和呼吸道感染的徵狀，就要找醫生作檢查。最好的方法是把噎倒的時間和食物記下，好作日後參考。有時這些徵狀會在幾星期後才慢慢出現，要小心留意。

如果當食物太大哽在喉中，會即時引起說話和呼吸困難以及臉色變紫，便要立刻進行急救。應將患者側臥，大力拍背，利用振盪力和地心吸力幫助患者把食物吐出來。更好的急救方法是海姆里克腹部衝擊法（Heimlich Maneuver <https://youtu.be/2dn13zneEjo>），也稱為海氏手技，是美國醫生海姆里克先生發明的，為急性呼吸道異物堵塞的急救方法。由於氣道堵塞後患者無法進行呼吸，故可能引致缺氧而窒息死亡，需要由旁人立刻進行急救。



提問二：

1. 坐著的時候，說話沒有氣，很小聲，有什麼方法可以改善？
2. 說話的時候，只發音三個字沒有氣了，要待會兒再運氣才能完成一句短句，有甚麼辦法改善呢？



解答：

肺部呼吸倚靠胸腔的擴張和橫隔膜的功能，兩者比重各佔一半。當肺部的功能減弱便會引致呼吸和說話困難。躺下的姿勢令橫隔膜以下的內臟擠壓橫隔膜影響它的活動，病人會感覺呼吸較不暢順，說話也會較困難和不夠氣，改善的方法就是盡量坐直一些，令橫隔膜有充分的空間可以舒展活動。



提問三：

1. 躺下的時候，喉嚨有很多痰，呼吸也會有困難，為什麼？
2. 一躺下就呼吸困難，睡不到。要坐著睡，有什麼辦法解決？



解答：

相信主要原因是肺部呼吸功能減弱，改善的方法是利用改變睡姿，從而增加橫隔膜的功能，可以嘗試側睡代替仰躺，用枕頭墊高上半身。此外，大肚臍也會導致躺下時呼吸不暢順。